

*Елена
Изотова*

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ



«ТЕРРА-СПОРТ»
«ОЛИМПИА ПРЕСС»

Елена Изотова

Рецепты здоровья для ленивых

«Спорт»

2005

ББК 51

Изотова Е. Р.

Рецепты здоровья для ленивых / Е. Р. Изотова — «Спорт», 2005

ISBN 5-94299-051-4

Книга, в которой собраны различные, в том числе и народные, рецепты и рекомендации, как без особых усилий избежать болезней.

ББК 51

ISBN 5-94299-051-4

© Изотова Е. Р., 2005

© Спорт, 2005

Содержание

Предисловие	6
1. Программа борьбы с гриппом и простудными заболеваниями для ленивых	7
2. Программа укрепления организма для самого занятого лентяя	10
3. Простые общеукрепляющие рекомендации для школьников старших классов и студентов	13
4. Простые рецепты восстановления сил после тренировок и соревнований для людей, совмещающих работу и спорт	15
5. Программа здоровья делового, но ленивого гипертоника	17
6. Примерный список необходимых рекомендаций для здоровья женщин (для тех, кому за 40...)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Елена Изотова

Рецепты здоровья для ленивых

СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРЮ

за терпение и проверку многих рецептов

сына Александра и мужа Сергея Петровича, моих родителей – Валентину Анатольевну и Романа Ильича, Головкину М. (г. Гагарин);

за помощь в составлении книги

Амосову М., Алифанова Г. В., Берендееву О., Горбачёву Н. П., Захарова А., Касьяновых Т. Р. и Е. Л., Комарова С. В., Романову П., Тюлякову Е. П., Штейнбаха В. Л.;

за создание комфортных условий для работы и отдыха

Чернову Л. А., Мамрова А. П., Мамрову П. Т., Яровую Л. Т., Бессонова Г. Л., главного врача профилактория «Приозёрный» Михно С. М. (г. Кириши).

© Изотова Е. Р., текст, 2005

© Издательство «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2005

Предисловие

«Природа создаёт и поддерживает нас, поэтому она должна нас и лечить».

Доктор Дайтль

Главная задача этой книги – помочь укрепить иммунную систему при помощи безвредных натуральных средств, подготовить её для борьбы с любыми негативными явлениями. Лечить уже приобретённые заболевания – удел всё-таки врачей.

Вы никогда не задумывались, почему большинство людей не могут противостоять простудным заболеваниям, которые в дальнейшем дают дорогу более серьёзным болезням? Почему организм перестал справляться с гриппом, стрессами, усталостью?

Меня, например, «достали» простудные заболевания, посещавшие меня даже в летнее время. Я устала с ними бороться (да и была ли это борьба «на равных»?). Мои родственники и друзья, к сожалению, также не отличаются завидным здоровьем, у каждого имеется свой болезненный «конёк». Но везде прослеживаются и общие причины ослабления защитных сил организма: неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, частые стрессы. Как помочь организму справиться с такой непосильной нагрузкой?

Причинами бездействия многие считают дефицит времени и средств. Именно потому я выбрала из большого количества рецептов простые и эффективные способы укрепления организма. Особое внимание привлекли рецепты, которые не привязывают ко времени, что очень важно для людей работающих, забывчивых и просто ленивых. Ведь не секрет, что лекарства с пометкой «принимать за 30 минут до еды или после» отбивают всякую охоту лечиться или укреплять организм.

Старшая возрастная группа жалуется на то, что не может запомнить все необходимые рекомендации. Им удобно иметь листок с планом мероприятий по профилактике простудных заболеваний, питанию, укреплению организма, психогигиене. Так появились конкретные задания для определённых возрастных групп. В рекомендуемых планах здоровья наиболее эффективные рецепты повторяются, это сделано специально для того, чтобы читатель не отвлекался и не терял времени на поиски нужного. Предполагается, что планы здоровья помогут оптимально организовать день, т. е. напомнят Вам о выполнении обязательных процедур.

Буду рада, если эти рекомендации дадут толчок Вашим идеям и мыслям, и Вы захотите составить свой оригинальный план помощи организму, учитывая его особенности.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

По возможности консультируйтесь с врачами, особенно при постановке диагноза и подозрении на серьёзные заболевания.

Ознакомьтесь с противопоказаниями. Постоянное и беспорядочное использование даже полезных трав может нанести вред организму. Строго соблюдайте дозировку. Правильнее будет её уменьшить и сократить сроки лечения, а при появлении неприятных ощущений (сыпь, тошнота, слабость и др.) вообще прекратить приём препарата.

Не забывайте главный принцип любого лечения и профилактики – не навреди!

1. Программа борьбы с гриппом и простудными заболеваниями для ленивых

Профилактические меры.

Промывание носа солёной водой. В профилактических целях проводите эти процедуры 2 раза в день в течение 10–15 дней.

Солевой раствор готовится так: на стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли (можно добавить несколько капелек йода). Втягивайте солёную воду через нос, затем выплёвывайте.

Обработка носа перед выходом на улицу.

Из натуральных средств поможет чесночно-лимонное масло, приготовить которое очень просто. Надо взять 50 мл растительного масла, измельчить дольку лимона и зубчик чеснока. Настаивать 1–2 дня. Это же масло можно использовать для заправки салатов, каш.

Витаминные напитки (на выбор, но не менее 3 стаканов в день).

Яблочный чай.

Нарезать вместе с кожицей и зёрнышками 1–2 яблока, залить литром кипятка, плотно накрыть крышкой, настоять. Пить в течение дня. Добавлять в такой чай можно варенье, мёд, лимон, плоды шиповника, рябины, черники, чёрной смородины. Пить в течение дня по 2–4 стакана.

Яблочный чай обладает множеством целебных действий: лечит кашель, помогает при заболеваниях печени, почек, сердца.

Натуральный яблочный уксус, вода и мёд.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд по вкусу. Желательно пить не менее 2 стаканов напитка в день.

Лимонная вода.

На стакан горячей (или тёплой) воды сок половины лимона, мёд добавляется по вкусу. Для большего эффекта необходимо пить 2–3 стакана лимонной воды в день.

Чай из листьев чёрной смородины, яблони, облепихи.

Заваривать как обычный чай сушёные листья чёрной смородины, яблони. На стакан кипятка взять столовую ложку сбора, настоять. Пить по 2–4 стакана в день.

Компот из сухофруктов.

На литр кипятка взять примерно стакан промытых сухофруктов. Прокипятить 5–10 минут, настоять. Пить в течение дня. Можно добавить лимон, варенье, любые ягоды.

Чесочно-лимонная вода.

Измельчить головку чеснока (можно уменьшить дозу, т. е. взять полголовки чеснока), нарезать 3–4 лимона, залить литром кипячёной воды, настоять не менее 3 часов. Пить в любое удобное время по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Чесочно-лимонную воду можно готовить на

несколько дней. В период эпидемий мои соседи и знакомые используют лечебную воду вместо прививок и, поверьте, это средство их не подводило. Курс профилактического приёма чесночно-лимонной воды составляет 3–4 недели. Слабым и восприимчивым к простуде людям приём напитка лучше возобновить после недельного перерыва.

ВНИМАНИЕ!

При серьёзных заболеваниях сердца, печени, почек и желудочно-кишечного тракта от применения этого рецепта следует отказаться или уменьшить дозировку.

Полезное питание.

В профилактике простудных заболеваний и гриппа одну из важных ролей играет сбалансированное питание. Предлагаемые продукты помогут организму справиться с этой сложной задачей.

Квашеная капуста с добавлением лука, яблок, клюквы – каждый день (или через день!).

Овощи в любом виде. Ежедневно готовьте салаты из сырой моркови, свёклы, редьки, капусты, петрушки, укропа, лука и чеснока. Добавляйте в супы сушёную зелень.

Полезны цитрусовые, особенно лимоны и грейпфруты.

Съедайте по два яблока в день.

Орехи, семечки – по горсточке ежедневно.

В рацион питания вводите сухофрукты (изюм, курагу, чернослив, финики, инжир) и мёд.

Рецепты для профилактики простудных заболеваний, укрепления организма.

Предлагаем выбрать 1–2 рецепта, принимать в течение 3–4 недель, затем сделать перерыв. При необходимости повторить курс лечения или выбрать новый рецепт.

Мёд, лимон, сливочное масло.

На 200 г сливочного размягчённого масла возьмите 1–2 чайные ложки мёда (по вкусу). Лимон предварительно подержите в кипятке 1 минуту, пропустите через мясорубку, смешайте с медовым маслом. Ешьте ежедневно витаминное масло с хлебом. Вкусно и полезно, особенно в период эпидемий гриппа. Масло храните в холодильнике как обычное (не более двух недель).

Эликсир молодости.

Мёд, лимонный сок, растительное масло.

Пропорции 1:0,5:0,25. Всё смешать. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке натощак в течение 20 дней. Сделать перерыв на 10–20 дней. При необходимости приём эликсира продолжить.

Этот рецепт принесёт пользу всему организму.

Курага, изюм, грецкие орехи, лимон, мёд.

Все компоненты (кроме мёда), взятые в равных количествах, пропустить через мясорубку. После этого добавить мёд, тщательно перемешать. Употреблять по 2 чайных ложки в день. Если нет желания и возможности приготовить смесь таким образом – не огорчайтесь. Покупайте сухофрукты, хорошенько промойте и ешьте каждый день. Врачи рекомендуют использовать этот рецепт не только для укрепления организма, но и для профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Натуральный яблочный уксус, мёд.

Смешать стакан мёда с 3 чайными ложками натурального яблочного уксуса. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Желательно сразу после приёма лекарства не выходить из дома.

Это средство лечит кашель, благоприятно влияет на обменные процессы в организме, укрепляет иммунную систему, действует как лёгкое снотворное. Курс профилактического приёма составляет 2–4 недели.

ВНИМАНИЕ!

Обязательно убедитесь, что уксус натуральный, а не ароматизированный.

Борьба с микробами.

Несколько вариантов на выбор. Во время эпидемий влажную уборку дома необходимо делать 2 раза в неделю, а в комнате больного человека каждый день.

- *Возле кровати заболевшего ребенка оставляйте нарезанный чеснок.*
- *Добавьте в воду поваренную соль (на 1 литр воды столовая ложка соли).* Протирайте столы, подоконники. Мойте полы солевым раствором.
- *Подкислённая вода уничтожает многие известные микробы.* В воду добавляйте уксус, лимонную кислоту (на литр воды 1–2 столовые ложки уксуса или пол чайной ложки лимонной кислоты).
- *Вода с эфирными каплями (лимон, пихта, можжевельник, сосна и другие эфирные масла).* Увлажняйте сухой воздух при помощи нескольких капель эфирных масел на стакан воды. Поставьте на столы и подоконники чашки с водой. Если нет эфирных масел – можно приготовить настои из листьев эвкалипта, мяты, берёзы, шалфея.

2. Программа укрепления организма для самого занятого лентяя

Научитесь спокойно реагировать на негативные явления, правильно дышать, делать несложные физические упражнения, пить витаминные напитки, готовить полезные блюда – и Ваш организм ответит здоровьем, желанием жить, работать и любить.

Простейшие физические упражнения.

Упражнение для капилляров.

Упражнение стимулирует капилляры, улучшает кровообращение во всем организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Исходное положение: лёжа на спине (поза перевернутого жука: руки и ноги подняты вверх). Трясите и вибрируйте расслабленными руками и ногами. Если почувствуете усталость, обязательно сделайте перерыв. 2 раза в день по 2–4 минуты.

Повороты головы в стороны, назад – вперёд, круговые вращения.

Особую осторожность соблюдайте при выполнении круговых вращений, слушайте своё тело, не делайте резких движений. Достаточно по 5 раз.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи и простатита.

Упражнение выполняется стоя, сидя и лёжа, в любое время. Напрягите ягодичные мышцы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Повторяйте несколько раз. Это очень эффективное упражнение.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до лёгкой усталости. Слушайте свой организм. Упражнение простое, но очень эффективное. Постарайтесь выполнять его в течение дня несколько раз.

Витаминные напитки. На выбор.

Предлагаемые напитки просты в приготовлении. Для укрепления организма необходимо ежедневно принимать не менее 2–3 стаканов полезных напитков.

Напиток из сиропа шиповника.

Самый простой способ пополнения организма витаминами. На стакан воды 2 чайные ложки сиропа.

Настой плодов шиповника.

На литр кипятка возьмите 2–3 столовые ложки измельчённых плодов шиповника. Настаивайте в термосе 6–10 часов. Принимайте по 2–3 стакана настоя в день. После 4-недельного приёма сделайте перерыв.

ВНИМАНИЕ!

При длительном использовании настоя шиповника наблюдается снижение артериального давления!

Натуральный яблочный уксус.

На стакан кипячёной воды возьмите 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавьте по вкусу. Если ничего полезного больше не пьёте – 2 стакана напитка в день подарят организму нужные витамины и микроэлементы.

Яблочный чай.

Яблоко мелко нарезать вместе с кожцей и семенами, залить 2–3 стаканами кипятка. Настоять 10–15 минут.

Лимонный напиток.

На стакан кипятка или кипячёной воды сок из половинки лимона, мёд или сахар добавляется по вкусу. Во время эпидемии гриппа пить не менее 2 стаканов напитка в день.

Кефир и другие кисломолочные продукты.

Продаются кисломолочные изделия, обогащенные витаминами и микроэлементами. 2 стакана кефира и йогурта в день – отличное дополнение к другим витаминным напиткам.

Компот из сухофруктов.

Сухофрукты промыть. В кипящую воду всыпать сухофрукты (на литр воды примерно стакан сухофруктов), прокипятить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять. Пить в течение дня. Простой и полезный напиток.

Полезные продукты.

Сбалансированное питание – необходимое условие для обретения здоровья.

Предлагаемые продукты помогут оптимально обеспечить организм витаминами и микроэлементами.

В рацион питания обязательно должны входить салаты и другие блюда из *моркови, свёклы, лука, чеснока, капусты, редьки, тыквы.*

Полезны любые каши. Постарайтесь, чтобы овсяная каша была на Вашем столе каждый день, гречневая – 2–3 раза в неделю, пшённая – 2, рисовая – 1–2.

Как минимум 1 яблоко в день, остальные фрукты по желанию и возможностям.

Семечки, орехи (ежедневно или через день по горсточке).

Мёд. Если он входит в состав напитков – достаточно 1 чайной ложки в день.

Сухофрукты: изюм, курага, инжир, финики, чернослив.

Рыба и мясо. Полезнее готовить отварные, тушёные и запечённые блюда.

Творог. Лучше кушать во второй половине дня (для лучшего усвоения кальция).

Рецепты для укрепления организма.

Эликсир молодости.

Укрепляет и омолаживает организм, нормализует работу кишечника.

Мёд, сок лимонов, растительное масло в соотношении 1:0,5:0,25. Всё перемешать, хранить в холодильнике. Принимать утром натощак по чайной ложке. Курс профилактического приёма составляет 3–4 недели. После небольшого перерыва можно продолжить профилактику.

Чесочно-лимонная вода.

Мощное, укрепляющее организм, средство.

Измельчить головку чеснока, нарезать 3–4 лимона, залить литром кипячёной воды, настоять не менее 3 часов (по некоторым рецептам настаивать надо 10 дней). Пить в любое удобное время. Чесочно-лимонную воду можно использовать и на следующий день. Курс профилактического приёма чесночно-лимонной воды составляет 2–4 недели. Ослабленным людям приём напитка лучше возобновить после небольшого перерыва. Можно изменить рецепт на уменьшение концентрации чеснока и лимона. Для этого надо взять полголовки чеснока и 2 лимона на литр воды.

ВНИМАНИЕ!

При серьёзных заболеваниях сердца, печени, почек и желудочно-кишечного тракта от применения этого рецепта лучше отказаться.

Если эта программа покажется Вам сложной – пейте только витаминные напитки.

3. Простые общеукрепляющие рекомендации для школьников старших классов и студентов

Профилактика различных заболеваний, физические упражнения.

Промывание носа солёной водой (в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний).

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли. Втягивать воду через нос.

Упражнения для глаз (не менее 2–3 минут 2 раза в день, обязательно!).

Посмотреть вверх-вниз, в стороны (выполнять по 5 раз) и круговые вращения глазами (по часовой стрелке и против). При чтении рекомендуется частое моргание.

Лёгкие упражнения для туловища.

Наклоны в стороны, вперёд-назад, повороты в стороны.

Упражнения для головы и шеи.

Повороты вправо-влево, вперёд-назад. Выполняйте осторожно, не напрягаясь. По 5 раз будет достаточно.

Рекомендации для улучшения состояния кожи.

Если кожа угреватая, воспользуйтесь таким упражнением: лёжа на кровати, опустите голову вниз на 1–2 минуты. Это усилит кровообращение, улучшит обменные процессы.

Вечером накладывайте горячие компрессы из отвара ромашки.

Из рациона питания исключите чипсы, копчёности, жирные сорта мяса, ограничьте потребление сладостей и яиц.

Витаминные напитки (в день пить не менее 3 стаканов). На выбор.

Яблочный чай – очень простой и полезный для всего организма напиток.

На литр кипятка: 2 яблока мелко нарезать вместе с кожицей и зёрнышками, можно добавить 2 столовые ложки сухих плодов рябины (можно и без неё). Прокипятить 5 минут, накрыть крышкой, настоять. Пить по 2–3 стакана.

Можно просто залить кипятком нарезанные яблоки, плотно накрыть крышкой, настоять.

Лимонно-яблочный напиток.

На литр кипятка возьмите 1–2 яблока и пол-лимона, мелко нарежьте, добавьте по вкусу сахар. Пить в течение дня по 2–3 стакана полезного напитка.

Напиток из натурального яблочного уксуса.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки уксуса, добавить по вкусу мёд или сахар. 2 стакана в день – отличное витаминное средство для преуспевающей молодёжи.

ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что вы купили натуральный яблочный уксус, а не ароматизированный.

Компот из сухофруктов.

Сухофрукты промыть. На литр кипятка полстакана сухофруктов, варить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять. По вкусу добавить сахар или варенье. Пить в течение дня в неограниченном количестве. Очень полезный компот.

Полезные продукты.

Орехи, сухофрукты.

Каждый день кушать по горсточке сухофрукты и орехи.

Мёд, морковь, чеснок, свёкла, яблоки.

2–3 чайные ложки мёда, сырая тёртая морковь, салат из варёной свёклы (хотя бы 3 раза в неделю), лук в любом виде, чеснок, яблоки. Молодой организм требует много витаминов и микроэлементов, поэтому питание должно быть сбалансированным, разнообразным и, по возможности, натуральным.

Творог, кисломолочные продукты ежедневно.

Мясо желательно отваривать.

Рецепты простых полезных салатов.

Морковь, свёкла, чеснок.

Натереть на средней тёрке морковь, свёклу, на мелкой тёрке чеснок. Добавить сметану или растительное масло (или майонез), специи по вкусу. Желательно кушать салат хотя бы через день.

Лук репчатый, яблоко, заправка.

Репчатый лук – 2 штуки – нарезать кольцами, залить кипятком, настоять несколько минут (если лук «злой»), воду слить. Посолить, заправить майонезом, сметаной или растительным маслом. Можно добавить тёртое яблоко или варёное яйцо.

ВНИМАНИЕ!

Исключите из рациона питания чипсы, быстрорастворимые супы и другие современные изыски, их можно использовать только в крайних случаях.

Психотерапия.

При нервных срывах используйте глубокое дыхание.

Быстрый вдох через нос с задержкой дыхания, затем медленный выдох через рот. Не замыкайтесь в себе, делитесь своими проблемами с близкими людьми. Не принимайте поспешных решений. Проанализируйте причину стрессов, неудач, плохого настроения. Иногда для этого следует взять лист бумаги, изложить суть проблемы и причины, породившие её. Подумать, что можно сделать или изменить, но уже в спокойной обстановке.

Перед сном составьте план мероприятий будущего дня. Правильное планирование поможет успешно совмещать учёбу, работу, отдых, сохранить Вашу психику от ненужных стрессов, ошибок и обид. Не следует держать всю информацию в голове, а потом корить себя за то, что забыли о каком-то важном деле. Записали – выполнили – и свободны!

4. Простые рецепты восстановления сил после тренировок и соревнований для людей, совмещающих работу и спорт

Витаминные напитки.

Напиток из натурального яблочного уксуса, мёда, воды.

В стакан тёплой (или холодной) кипячёной воды налить 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, добавить мёд по вкусу. После тренировок и в течение дня выпить 2–3 стакана напитка.

Яблочный чай.

Яблоки нарежьте вместе с кожицей и семечками, залейте кипятком (на литр кипятка 2 яблока). Накройте крышкой. Настаивайте примерно 15–20 минут. Пейте в течение дня. Это очень полезный напиток, укрепляющий сердечно-сосудистую и иммунную системы. При повышенных нагрузках он просто необходим.

Чайный напиток «Мальвовый с шиповником».

Пакетик с чаем залить кипятком, настоять 10 минут. Добавить мёд по вкусу. В день выпить 1–2 стакана. Удобно брать с собой на работу, на соревнования, в поездку.

Сироп шиповника.

Если совершенно нет времени и возможности для приготовления полезных напитков, то запаситесь сиропом из шиповника. Просто добавьте в кипячёную воду 2 чайные ложки сиропа, размешайте и пейте. Несколько стаканов напитка помогут вашему организму справиться с нагрузками. Сейчас выпускается очень много различных сиропов. Можно купить сироп из калины, малины, рябины, чёрной смородины, лекарственных трав.

Лимон, чеснок.

Головку чеснока и 2–3 лимона мелко нарежьте, залейте литром прохладной кипячёной воды, накройте крышкой. Настаивайте 6, 12 часов или сутки (в некоторых рецептах указывается разное время настаивания). Пейте по полстакана 2–3 раза в день. Это сильнейшее средство не только для укрепления сердечно-сосудистой системы, восстановления работоспособности, но и для профилактики простудных заболеваний.

Компот из сухофруктов.

Примерно 200 г сухофруктов промыть, залить кипятком (1–2 литра), прокипятить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять 1–3 часа. Добавить мёд или варенье. Пить не менее 3 стаканов в день. Удобно готовить на 2 дня.

Изюмная вода (для укрепления сердца, повышения гемоглобина в крови).

Промыть полстакана изюма, залить стаканом кипятка. Настоять (можно готовить с вечера, тогда утром полезный завтрак будет готов). Сначала выпить воду, а затем съесть изюм.

Овсяная вода (2 стакана в день).

Пол-литра воды, 2–3 столовые ложки очищенного овса (овёс предварительно промыть несколько раз). Проварить на медленном огне примерно 3 минуты, настоять 30 минут, затем процедить. Принимать овсяную воду в тёплом виде. Добавление мёда усилит полезные свойства овсяной воды.

Этот напиток обновляет и оживляет кровь, нормализует обмен веществ, деятельность почек, помогает при ревматических воспалениях и поражении суставов, нервных расстройствах.

Курс укрепления организма составляет 10–14 дней. Для очищения крови рекомендуется длительное лечение.

Полезные продукты и общеукрепляющие рецепты.

Эликсир молодости. Мёд, лимонный сок, растительное масло.

Стакан мёда, полстакана лимонного сока, четверть стакана растительного масла. Перемешать, хранить в холодильнике.

Принимать по чайной ложке утром натощак. Перед большими нагрузками 2 раза в день (произвольно).

Смесь: курага, изюм, орехи, мёд, лимон.

Пропустите через мясорубку изюм, грецкие орехи и курагу (по 200 г), 1 лимон. Добавьте 200 г мёда, перемешайте. Принимайте произвольно – утром, днём, вечером. Смесь укрепляет иммунную систему, восстанавливает силы, является сильнейшим профилактическим средством против простудных и онкологических заболеваний.

Морковь, свёкла, редька, чеснок, орехи, лимон, растительное масло.

Овощи (какие имеются, в произвольном порядке) натрите на мелкой тёрке, орехи измельчите, добавьте сок лимона (по вкусу), растительное масло. Соль по вкусу. Такой салат поможет сохранить сильный дух и крепкое здоровье. Возможен вариант без редьки и свёклы.

Лук репчатый, яблоки.

Лук нарезать кольцами, залить кипятком (если лук «злой»), настоять несколько минут, затем воду слить. Яблоки нарезать соломкой или кубиками. Посолить и заправить по вкусу майонезом, сметаной или растительным маслом.

Семечки, орехи.

По горсточке в день. Очень полезны сырые тыквенные семечки.

Чеснок, мёд, лимоны.

Головку чеснока измельчить, 3 лимона без зерен, но с кожурой, пропустить через мясорубку, добавить 200 г мёда. Перемешать. Принимать эту смесь вечером по столовой ложке.

Чеснок, мёд.

Смешать измельчённый чеснок с мёдом. Соотношение 1:1. Принимать по столовой ложке вечером.

5. Программа здоровья делового, но ленивого гипертоника

Натощак выпить горячую (как терпит рот) воду с лимонным соком.

Физические упражнения, самомассаж – с удовольствием, не напрягаясь.

Упражнение для капилляров.

Положение – лёжа на спине. Поднимите ноги и руки (поза перевернутого жука). Трясите расслабленными руками и ногами, даже при лёгком утомлении остановитесь, отдохните.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Положение – стоя. Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до лёгкой усталости.

Повороты головы в стороны, назад и вперёд.

Упражнение делайте осторожно, в медленном темпе, резкие движения не допускаются, особенно при наклонах головы вперёд-назад.

При малейшем дискомфорте занятия следует прекратить. Ежедневно старайтесь делать по 5–6 поворотов и наклонов.

Ходьба 5–10 минут.

Где угодно – по квартире, вокруг дома.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи и простатита.

Напрягите ягодичные мышцы на максимально возможное время, затем расслабьте. Повторите несколько раз. Это эффективное упражнение делайте в любом положении – лёжа, сидя, стоя.

Сидя на стуле, выпрямитесь, сделайте полный вдох, втягивая живот.

Задержитесь в этом положении 1–2 секунды, затем выдохните. Повторите 6–8 раз.

Самомассаж.

Самый простой метод: после мытья рук и ног тщательно вытирать и растирать каждый палец, ладони и ступни.

Профилактика простудных заболеваний.

Промывание носа солёной водой.

На стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли. Любым способом промывать нос. Можно вводить ватные тампоны, пропитанные раствором (и обязательно вынимать их обратно!). Начинать профилактику можно с октября, чтобы не дать болезни никаких шансов.

Полезные напитки (на выбор).

Лимонная вода (что может быть проще?).

В стакан тёплой кипячёной воды влить сок лимона, мёд добавить по вкусу. Можно выжать сок половины лимона. Как нравится. Эффективнее выпить этот напиток утром натощак.

Натуральный яблочный уксус.

Напиток из натурального яблочного уксуса особенно полезен гипертоникам. Он не только снижает артериальное давление, но и обеспечивает организм витаминами и микроэлементами. Рецепт прост: 2 чайные ложки натурального яблочного уксуса на стакан тёплой кипячёной воды, мёд добавляете по вкусу.

Яблочный чай.

Яблоко нарезать вместе с кожицей и зёрнышками, залить 2 стаканами кипятка, немного настоять (не менее 10 минут), пить в течение дня, добавляя по вкусу мёд. Такой чай желательно пить гипертонику каждый день.

Сушёные груши, или компот из сухофруктов.

Компот из сушёных груш полезен при многих заболеваниях. Сухофрукты промойте, залейте кипятком, прокипятите 5–10 минут, плотно накрыв крышкой. Через 2–4 часа полезнейший компот готов. Пейте, сколько хотите. На здоровье!

Клюквенная вода.

Простейший рецепт – 2–3 ложки клюквы растереть с сахаром, добавить стакан горячей воды. Если пить клюквенную воду в течение 1–2 месяцев – давление стабилизируется.

Шиповник.

Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Столовую ложку плодов шиповника залить стаканом кипятка, кипятить 10–20 минут. Выпить полугорячим.

Зелёный чай (1–2 стакана).

Заварить некрепкий чай, выпить сразу, через 20–30 минут он уже не будет обладать целебными свойствами.

Все перечисленные напитки очень полезны и эффективны. Выбор за Вами. Если трудно готовить несколько напитков сразу – чередуйте. Не ленитесь, минимум 3 стакана в день полезного питья Ваш организм должен получать обязательно.

Лечебное питание. Диета.

Уверяю Вас, что сбалансированное питание играет не последнюю роль в профилактике и лечении практически всех заболеваний. Составляйте заранее меню с учётом необходимых Вашему организму продуктов, по крайней мере, стремитесь к этому.

Грейпфрут, яблоко.

Съедайте 2 яблока и 1 грейпфрут ежедневно.

Клюква, брусника.

В день съедайте полстакана клюквы (если Вы сегодня ели грейпфрут и яблоки, клюкву можно кушать в следующий раз). Полезно пить натощак по 150–200 мл сока брусники обыкновенной.

Киви.

Хорошо очищают сосуды. Съедать по 2–4 штуки в день (чередуйте с грейпфрутом).

Сухофрукты (особенно полезна курага, изюм, финики).

Берите с собой на работу горсточку промытых сухофруктов.

Семечки тыквенные, орехи.

По горсточке, но каждый день. Особенно полезны сырые тыквенные семечки. Содержание в них фитостерона понижает уровень холестерина в крови. Миндаль, фундук, грецкие и другие орехи кушайте по 50–100 г, в большом количестве они могут вызвать головную боль.

Мёд.

Для укрепления сердечной мышцы рекомендуется принимать мёд утром натощак по чайной ложке.

Овощи, рекомендуемые для частого применения в пищу.

Морковь, свёкла, лук, чеснок, зелень, баклажаны, кабачки, тыква, редька (эти овощи богаты витаминами и микроэлементами, а клетчатка редьки имеет способность выводить из организма избыточный холестерин и является сжигателем жира). Морковь богата каротином, оказывает общеукрепляющее действие, обладает мочегонным и желчегонным свойствами. Обязательно добавляйте в тёртую морковь сметану или растительные масла.

Салаты из моркови и свёклы должны быть на Вашем столе постоянно.

Особое внимание уделите луку репчатому, ведь его благотворное действие на организм поражает воображение. Лук снижает уровень сахара в крови, активизирует процесс расщепления жира, содержит калий, кальций, железо, йод, селен, улучшает работу всех выделительных органов. Более безопасное применение лука в жареном, тушёном, варёном и сушёном виде. Используйте в качестве гарнира.

Печёный картофель, картофель в мундире.

Минимум 3 раза в неделю. Учитывайте при составлении меню.

Каши.

Пшённая каша очень полезна для укрепления сердца (готовить 2–3 раза в неделю).

Гречневая каша сдерживает рост холестерина, богата железом (готовить 2–3 раза в неделю).

Овсяная каша – источник энергии, содержит витамины группы В, укрепляющие и успокаивающие нервную систему, а ненасыщенные жирные кислоты защищают сердце и сосуды. Ежедневное включение в рацион геркулесовой каши в короткие сроки приведёт Ваш организм в порядок.

Рисовая каша (готовить 2–3 раза в неделю). Рис (предпочтительнее неочищенный) выводит из организма избыточную жидкость и шлаки. Для гипертоников рис обязателен (если, конечно, Вы не страдаете запорами).

Оливковое или кукурузное масло.

Принимайте по столовой ложке 1–2 раза в день в течение месяца.

Рецепт для увеличения гемоглобина, укрепления сердечно-сосудистой системы.

На ночь залейте горсточку изюма стаканом кипятка. Утром съешьте натощак все ягоды, затем выпейте изюмную воду. Принимайте это полезное лекарство 10–15 дней, затем сделайте небольшой перерыв.

Стресс и его профилактика.

Проблема состоит в том, что гипертоники трудно справляются с этим негативным явлением. Последствия самые плачевные – инсульты, инфаркты, кровоизлияния. Советы: заранее готовьте себя к стрессу морально. Можете возразить, ведь стресс не всегда можно предвидеть. Скорее всего, Вы правы. Поэтому каждый день учите себя противостоять стрессу. Вы же понимаете, что жизнь должна продолжаться. Никогда не забывайте о страшных последствиях стресса. Многим помогает глубокое дыхание. Методика проста: быстрый вдох через нос, выдох медленный, через рот. Повторять 5–10 раз. Постарайтесь успокоиться, выпить стакан минеральной воды или мятного чая. При необходимости примите сердечные капли или таблетки. Не замыкайтесь в себе. В стрессовой ситуации необходим отдых, спокойная обстановка, доброе и чуткое участие понимающих Вас людей.

Чтобы сон был спокойным.

Успокоительный напиток.

На стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки мёда. Хорошо помогает ромашковый чай, тёплое молоко с мёдом (на выбор).

Лёгкий массаж: головы, тела.

Приготовьте раствор: на полстакана воды 2 чайные ложки натурального яблочного уксуса. Намочите кожу головы раствором, лёгкими движениями пальцев рук массируйте кожу головы. Протирайте тело, начиная с ног, но не доводите себя до усталости. Лучше сделайте перерыв, затем опять продолжайте. Это очень приятная и полезная процедура.

Ноги.

Пусть станет доброй привычкой принимать ножную ванну перед сном. Вода должна быть тёплой (можно добавить морскую соль или яблочный уксус). Усталые ноги часто являются причиной бессонницы и плохого настроения. Слегка помассируйте каждый пальчик, стопу. Если есть резиновый коврик с шипами – потопчитесь минуту-другую. Приподнимитесь на носки, опуститесь не очень резко. Прделайте так хотя бы 5 раз. Вытирая ноги, опять помассируйте всю стопу.

Обязательно составьте план неотложных дел на следующий день.

Сон станет спокойнее, если вы не будете держать в голове информацию о предстоящих делах. Набросайте на бумаге план мероприятий, встреч. Не лишним окажется и составление меню с учётом полезных для гипертоника продуктов.

Рецепты для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации кровяного давления

Натуральный яблочный уксус.

Если повысилось давление – не спешите глотать таблетки. Смочите полотенце в яблочном уксусе, наложите его на ноги (до колена), держите несколько минут. Так можно делать часто, без вреда для здоровья.

ВНИМАНИЕ!

Уксус быстро понижает давление, поэтому контроль обязателен.

При скачкообразном кровяном давлении используйте следующий рецепт.

В стакане кипятка растворите полчайной ложки лимонной кислоты, выпейте всю дозу по столовой ложке.

ВНИМАНИЕ!

Приём одноразовый, чтобы нормализовать давление.

Лечебные смеси для гипертоника (особенно необходимы, когда нет возможности придерживаться рекомендаций по питанию).

Орех грецкий (50 штук), изюм – 0,5 кг, 2 лимона.

Пропустить через мясорубку все компоненты (лимоны с кожурой, но без косточек), перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Курага, грецкие орехи, изюм, мёд и лимоны.

Все компоненты взять в равных частях. Провернуть через мясорубку (лимон можно с кожурой, но без косточек). Принимать полученное лекарство по 2–3 столовых ложки в день, медленно пережёвывая, с интервалами. Эта смесь должна стать постоянным лакомством гипертоника. Возможен очень короткий перерыв приёма (для приготовления новой порции).

Эликсир молодости.

Мёд – 1 часть, лимонный сок – 0,5, растительное масло (без запаха) – 0,25.

Перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке утром натощак (ослабленным людям можно принимать и вечером).

Лимоны, вода, чеснок.

Общеукрепляющее средство для профилактики и лечения простудных заболеваний, сердечно-сосудистой системы.

Пол-литра прохладной кипячёной воды, 2 лимона, средняя головка чеснока. Натереть на тёрке чеснок, лимон мелко нарезать с кожурой, но без семян. Всё смешать, залить водой. Настоять не менее 6 часов. Пить 3 раза в день по столовой ложке. Можно принимать только вечером, во время или после ужина. Курс профилактики и лечения составляет 3–4 недели. После двухнедельного перерыва приём можно возобновить.

ВНИМАНИЕ!

При острых воспалительных процессах в почках и желудочно-кишечном тракте этот рецепт не использовать.

Хрен, сметана.

Рецепт для лечения атеросклероза.

Столовая ложка кашицы хрена, 1 стакан хорошей свежей сметаны. Принимать по столовой ложке во время еды. Хранить в холодильнике не более 2 дней. Курс лечения составляет 2–3 недели.

Лук, мёд.

Для лечения склероза сосудов головного мозга.

Стакан сока репчатого лука смешать со стаканом мёда, перемешать. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения составляет около 3 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

При острых воспалительных процессах в печени, почках и желудке этот рецепт не применять.

Пихтовое масло.

При сердечных приступах, болях в сердце.

Накапать на ладонь 10–12 капель пихтового масла, втереть в область сердца. Обычно через 1–2 минуты боли и приступы проходят. Рекомендуется принимать внутрь пихтовое масло по 5–6 капель 1 раз в день.

6. Примерный список необходимых рекомендаций для здоровья женщин (для тех, кому за 40...)

Каждое утро натощак выпивать стакан горячей воды (как терпит рот), можно добавить лимонный сок.

Физические упражнения, самомассаж, не менее 5 минут. Обязательные упражнения для шеи, капилляров.

Упражнение для капилляров.

Исходное положение: лёжа на спине (поза перевернутого жука: руки и ноги подняты вверх). Трясите и вибрируйте расслабленными руками и ногами. Если почувствуете усталость, обязательно сделайте перерыв.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи.

Упражнение выполняется стоя, сидя и лёжа, в любое время. Сжимайте ягодичцы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Выполняйте не менее 10 раз. Повторяйте упражнение несколько раз в день.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до легкой усталости. Слушайте свой организм.

Повороты головы в стороны, назад – вперед, круговые движения.

Особую осторожность соблюдайте при круговых вращениях, слушайте свое тело, не делайте резких движений. Достаточно по 5 раз.

Упражнение для живота.

Медленно втягивать живот 5–15 раз. Для быстрого эффекта упражнение надо повторять 2–3 раза в день.

«Велосипед».

Исходное положение: лёжа на спине. «Крутите педали» до лёгкой усталости. Наградой станут плоский живот и красивые ноги.

Упражнение для укрепления мышц живота и ног.

Исходное положение: лёжа на спине. Выполнять вертикальные и горизонтальные «ножницы».

Упражнение для ног.

Делать можно в любом месте, в любое время, даже на работе. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, ноги стоят на полу, колени согнуты под прямым углом. Поднимать пальцы ног, при этом пятки прижаты к полу. 10–15 раз.

В таком же положении поднимать пятки, пальцы ног прижаты к полу.

Упражнение для укрепления мышц груди.

Руки согнуты в локтях перед грудью, ладони упираются одна в другую. С силой надавливать правой ладонью в левую сторону, при этом левая ладонь сопротивляется, затем наоборот. Если хотите, чтобы грудь была упругой – выполняйте упражнение 2 раза в день.

Упражнение для спины.

Отвести плечи назад, лопатки сомкнуть, вернуться в исходное положение. Выполнить 5–10 раз. Это упражнение поможет согнать лишний жир на спине и плечах.

Лёгкий массаж головы, лица, ладоней, пальцев сделает Ваш организм крепким и способным противостоять простудам. Уделяйте этим процедурам хотя бы 3 минуты в день.

Витаминные напитки (на выбор, но не менее 2 стаканов в день).

Напиток из натурального яблочного уксуса.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавлять по вкусу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.